

INSATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL: RELAÇÃO COM AUTOESTIMA, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIOS

Gabriela Salim Xavier; Maria Fernanda Laus; Sebastião Sousa Almeida

Laboratório de Nutrição e Comportamento, Departamento de Psicologia e Educação, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto/Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

Apoio Financeiro – CNPq

A complexa relação entre imagem corporal, Índice de Massa Corporal (IMC), autoestima e atitudes alimentares é objeto de consideráveis estudos na literatura (Hudson, 2008). Entretanto, embora a importância da autoestima para o bem-estar social e individual seja reconhecida internacionalmente, no Brasil, há escassez de estudos que abrangem esta temática, especialmente em bases populacionais (Avanci, Assis, Santos & Oliveira, 2007). Sabe-se que a autoestima é importante para o modo como a pessoa se sente e se respeita, além de exercer influência nas atitudes referentes à alimentação e no modo como o próprio corpo é visto (Hudson, 2008). Neste sentido, alguns autores sugerem que o hábito de pensar negativamente o próprio corpo tem sido uma nova e significativa concepção no campo da insatisfação com a aparência corporal (Verplanken & Velsvik, 2008). É notável que a insatisfação com a aparência tenha efeitos no desenvolvimento e na qualidade de vida, à medida que envolve auto-percepção e atitudes relacionadas ao próprio corpo, abarcando crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos, o que justifica a importância do estudo de novas variáveis relacionadas a este componente da imagem corporal. Desta forma, a proposta do presente estudo foi analisar, segundo a abordagem cognitivo-comportamental, as possíveis relações entre autoestima, insatisfação com a aparência corporal, comportamento alimentar e estado nutricional em adultos universitários da

região de Ribeirão Preto – São Paulo. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética da Instituição (Processo CEP-FFCLRP nº 462/2009 – 2009.1.1760.59.9). Foram avaliados 40 indivíduos (20 homens e 20 mulheres), com idade entre 18 e 25 anos, recrutados na mesma Faculdade, com exclusão dos universitários que cursam Psicologia ou Nutrição, visto que estes possuem conhecimento acerca do tema estudado. Para avaliação da insatisfação com a própria imagem, considerada um dos componentes da dimensão atitudinal da imagem corporal, foi utilizada a Escala de Figuras de Silhuetas construída e validada para a população brasileira por Kakeshita, Silva, Zanatta e Almeida (2009). Neste teste o participante foi orientado a escolher um cartão dentre os dispostos em série ordenada ascendente, com a silhueta que mais se aproximava da imagem que tinha de seu próprio corpo no momento (IMC “Atual”). A seguir, o sujeito indicou o cartão com a silhueta que gostaria de ter (IMC “Desejado”). O índice de insatisfação do sujeito em relação a seu corpo como um todo é fornecido pela operação $IMC \text{ “Desejado”} - IMC \text{ “Atual”}$. Na avaliação das atitudes alimentares, foi usado Teste de Atitudes Alimentares (EAT- 26) validado para a população estudada por Bighetti, Santos, Santos e Ribeiro (2004). É um teste auto-aplicativo que aponta padrões alimentares anormais como intenção de emagrecer ou medo de ganhar peso, mas não revela possível psicopatologia subjacente. Para avaliação da autoestima foi utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg, adaptada e validada para a população brasileira por Hutz e Zanon (2010) para estudantes do ensino fundamental, médio e superior, com idades de 10 a 30 anos. A escolha deste instrumento justifica-se por ser um dos mais utilizados em trabalhos internacionais e nacionais para aferir a autoestima (Avanci et al., 2007). Para aferir peso e altura foram utilizados, respectivamente, uma balança eletrônica com capacidade para 150 kg x divisão 50g, e antropômetro com 200 cm de tamanho e graduação milimétrica. A partir desses dados foi calculado o IMC pela divisão do valor do peso em quilogramas pelo quadrado da estatura em metros ($IMC = \text{kg/m}^2$). O estado nutricional dos participantes foi classificado conforme os parâmetros estipulados pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 1997). No tratamento estatístico, utilizou-se um teste *t de Student* para verificar possíveis diferenças entre os sexos e uma análise de correlação de Pearson entre as variáveis estudadas. Todas as análises foram realizadas

utilizando-se um intervalo de confiança de $p < 0,05$. Com relação ao estado nutricional, observou-se uma prevalência de eutrofia em ambos os sexos (70% das mulheres e 55% dos homens). Esta categoria foi seguida pela de sobrepeso nos homens (30%) e de baixo peso nas mulheres (20%). O IMC médio aferido em cada um dos grupos foi de $24,77 \text{ kg/m}^2 (\pm 1,0)$ para os homens e $21,48 \text{ kg/m}^2 (\pm 0,6)$ para mulheres, e esta diferença foi considerada estatisticamente significativa ($p < 0,05$). Quanto à autoestima, a pontuação média da Escala de Autoestima de Rosenberg foi de 32,1 pontos ($\pm 1,0$) para os homens e de 31,5 pontos ($\pm 0,7$) para as mulheres, não existindo diferença significativa entre os sexos ($p > 0,05$), o que significa altos índices de autoestima para homens e mulheres. Tratando-se do comportamento alimentar, a pontuação média no EAT-26 foi de 4,4 pontos ($\pm 0,5$) para os homens e 6,2 ($\pm 0,9$) para as mulheres. Não houve pontuação sugestiva de comportamento alimentar de risco (maior ou igual a 21 pontos) e não foi encontrada diferença significativa entre os sexos para esta variável ($p > 0,05$). Quanto à insatisfação com a aparência corporal, a Escala de Figuras de Silhuetas demonstrou que os homens gostariam de ser, aproximadamente, $1,38 \text{ kg/m}^2$ menores, enquanto as mulheres desejam ser, em média, $1,75 \text{ kg/m}^2$ mais magras, não existindo diferença significativa entre os sexos ($p > 0,05$). As análises de correlação demonstraram que a autoestima não se correlacionou significativamente com a aparência corporal ($r = -0,11$, $p > 0,05$) ou com o comportamento alimentar ($r = 0,11$, $p > 0,05$), e também não houve correlação significativa entre a insatisfação da imagem corporal e o comportamento alimentar ($r = -0,03$, $p > 0,05$). Estes resultados demonstram que, para esta amostra, a insatisfação com a aparência e o comportamento alimentar são independentes entre si e da autoestima que o indivíduo apresenta. O estado nutricional da amostra estudada vai ao encontro de outras pesquisas com universitários (Coqueiro, Petroski, Pelegrini & Barbosa, 2008; Quadros et al., 2010) com prevalência de eutrofia seguida de baixo peso nas mulheres e excesso de peso nos homens. Contudo, a amostra do presente estudo conta com um IMC médio masculino superior ao encontrado nas pesquisas citadas anteriormente. A pontuação média encontrada na Escala de Autoestima de Rosenberg foi superior à média apontada por Hutz e Zanon (2010) na revisão da adaptação e validação da Escala com 18,9 para ambos os sexos. No Teste de Atitudes Alimentares não

houve pontuação positiva, sugestiva de comportamento alimentar de risco, resultados que diferem de outros trabalhos com esta população (Pontieri, Lopes & Eça, 2007; Gonçalves, Barbosa, Rosa & Rodrigues, 2008). A Escala de Figuras de Silhuetas apontou insatisfação com a imagem corporal nos universitários estudados com anseio de reduzir o tamanho da silhueta corporal em ambos os sexos. Este resultado difere dos encontrados nas pesquisas de Coqueiro et al. (2008) e Quadros et al. (2010), relatando que a maioria dos homens gostaria de possuir uma silhueta maior enquanto as mulheres, uma silhueta menor. O anseio pela diminuição da silhueta no sexo masculino pode ser explicado pelo elevado índice de excesso de peso nesta amostra. Os resultados apontam elevada autoestima e ausência de comportamento alimentar de risco na amostra estudada sugerindo uma possível relação entre estes fatores, a ser analisada em futuras pesquisas populacionais. Entretanto, apesar da falta de relações significativas encontradas entre estes fatores neste estudo, a insatisfação com a aparência foi grande tanto em homens quanto em mulheres o que indica a necessidade de cuidados associados a esta variável na população universitária.

Referências Bibliográficas:

- Avanci, J. Q., Assis, S. G., Santos, N. C., & Oliveira, R. V. C. (2007). Adaptação Transcultural de Escala de Autoestima para Adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20, 397-405.
- Bighetti, F., Santos, C. B., Santos, J. E., & Ribeiro, R. P. P. (2004). Tradução e Validação do Eating Attitudes Test em adolescentes do sexo feminino de Ribeirão Preto, São Paulo. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 53, 339-46.
- Coqueiro, R. S., Petroski, E. L., Pelegrini, A., & Barbosa A. R. (2008). Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com o estado nutricional em universitários. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 30, 31-8.
- Gonçalves, T. D., Barbosa, M. P., Rosa, L. C. L., & Rodrigues, A. L. (2008). Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 57, 166-70.

- Hudson, C. L. F. (2008). *The relationship of Body Image, Body Mass Index and Self-Esteem to eating attitudes in a normal sample*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, University of Canterbury, Canterbury, United Kingdom, England.
- Hutz, C. S., & Zanon, C. (2010). Revisão da Adaptação, Validação e Normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. Manuscrito não publicado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.
- Kakeshita, I. S., Silva, A. I. P., Zanatta, D. P., & Almeida, S.S. (2009). Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25, 263-70.
- Pontieri, F. M., Lopes, P. F., & Eça, V. B. (2007). Avaliação da presença de fatores de para o desenvolvimento de transtornos alimentares em acadêmicos de um curso de Educação Física. *Ensaio e Ciência*, 2, 29-37.
- Quadros, T. M. B., Gordia, A.P., Martins, C. R., Silva, D. A. S., Ferrari, E. P., & Petroski, E. L. (2010). Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. *Motriz: Revista de Educação Física, Rio Claro*, 16, 78-85.
- Verplanken A., & Velsvik, R. (2008). Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image*, 5, 133–40.
- World Health Organization (WHO). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Report on WHO Consultation on Obesity. Geneve, 1997.